料理集

INDEX

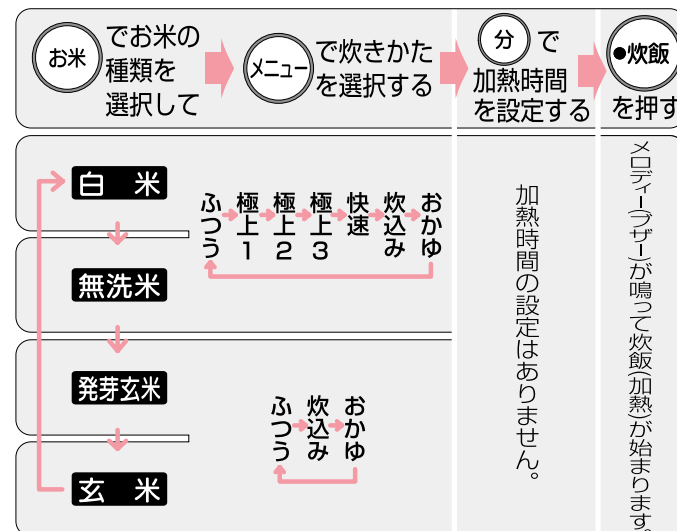
白米メニュー

玄米メニュー

お米とメニューの選択方法

●お米とメニューは、押すごとに下図の順に切り替わります。
(お米の種類によって選択できるメニューが異なります。)

●この料理集で使用しているカップは
お米(白米) ……1カップ　0.18L(約1合)
(付属の計量カップ白米用)
お米(無洗米)……1カップ　0.17L(約1合)
(付属の計量カップ無洗米用)
その他の材料 ……1カップ　0.2L
(市販の計量カップ)

●この料理集で使用している単位は
1kcal(キロカロリー)＝4.2kJ(キロジュール)
1mL(ミリリットル)＝1cc(シーシー)

●この料理集に使用しているスプーンは

	酢・酒	しょうゆ・みりん	塩	砂糖
小さじ(5mL)	5g	6g	6g	3g
大さじ(15mL)	15g	18g	18g	9g

●この料理集に記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間を含みません。

⚠警告

●取扱説明書・料理集に記載の炊飯以外の用途には使わない
次のような料理には使わない
- ねりもの(はんぺんなど)や豆類などの加熱中にふくらむ料理
- 急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
- 多量の油を入れる料理
- 「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
- ジャムなど泡立つ料理

●青菜など薄皮状のものが浮きやすい具材を入れた料理や、クッキングシートなどの落し蓋をした料理はしない
- 七草がゆなど青菜を入れるときは最初から入れず、ゆでた青菜を炊き上がった後で入れてください。

白米メニュー

野菜ピラフ

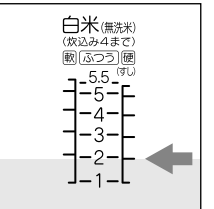
●材料(4人分)

お米(うるち米) ……………………カップ2
Ⓐ
- 小玉ねぎ(半分に切る) ……………4個
- じゃがいも(1cm角切り) …………中1個
- にんじん(7mm角切り) …………中$\frac{1}{2}$本
- グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る)……3本
- カリフラワー(小房に分ける) ……100g
- ホールコーン(缶詰・水気をきる) ……カップ$\frac{1}{2}$
- グリンピース缶(缶詰・水気をきる) ……カップ$\frac{2}{3}$

サラダ油 ……………………………大さじ2
チキンスープ ………………………200mL
塩・こしょう ………………………各少々

●作りかた

❶お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、Ⓐをざっと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
❸フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、お米がすき通るまで炒め、内がまに入れます。
❹③にチキンスープを加え、水を「白米」「硬」の水位目盛2まで加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
❺②を上にのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❻お米ボタンで**「白米」**を、メニューボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯ボタンを押します。
❼炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

(白米(無洗米)(炊込み4まで) 硬 ふつう 硬 5.5 5 4 3 2 1)

炊き込みのポイント

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。(汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。)
★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。(市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。)
★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
具の量はお米の重量の30〜50%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45〜75g)
★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

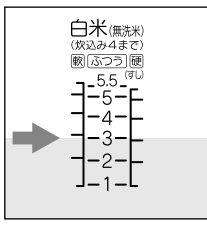
さつまいもと黒ごまのごはん

●材料（4人分）

お米（うるち米）………… カップ3
さつまいも（さいの目切り）………… 200g
Ⓐ｛黒すりごま………… 大さじ4
　しょうゆ………… 大さじ2
　だし汁………… 200mL｝
塩………… 小さじ½弱

●作りかた

❶お米は研いでからざるにあげて水気をきり、内がまに入れ、Ⓐを加え、30分ほどつけておきます。
❷さつまいもは皮を厚くむいて、さいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
❸①に水を内がまの「白米」の水位目盛3まで加えかき混ぜ、さつまいもをのせます。

❹炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❺お米ボタンで「**白米**」を、メニューボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯ボタンを押します。
❻炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

麦とろごはん

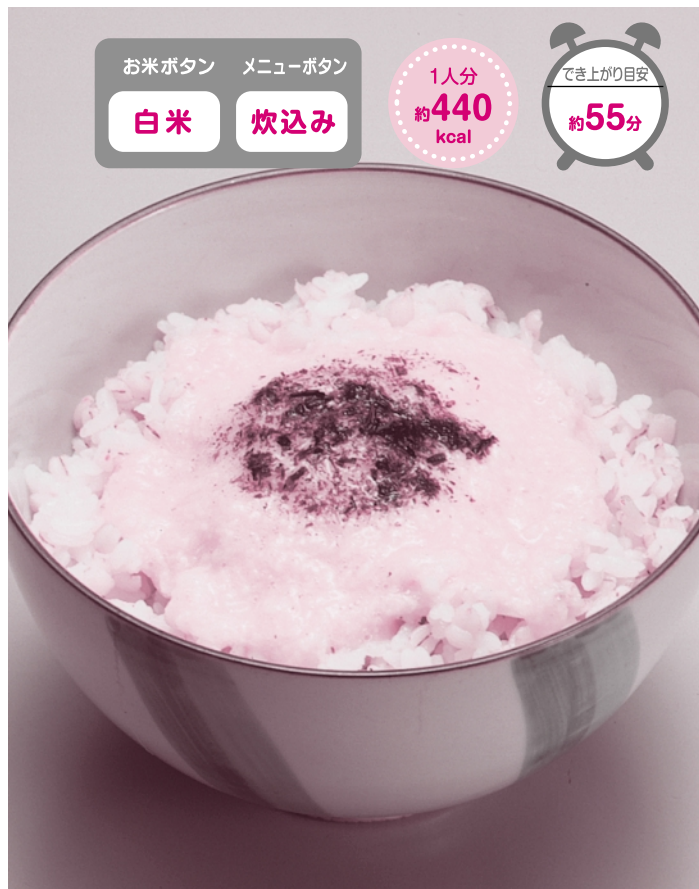
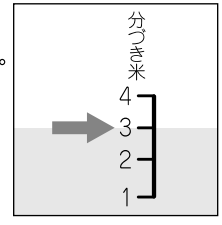
●材料（4人分）

お米（うるち米）………… カップ2
押し麦………… カップ1
山芋………… 250g
Ⓐ｛だし汁………… カップ½
　しょうゆ………… 大さじ1
　みりん………… 小さじ1｝
青のり粉………… 少々

●作りかた

❶お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「分づき米」の水位目盛3まで加えます。

分づき米
4
3
2
1

❷炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
❸お米ボタンで「**白米**」を、メニューボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯ボタンを押します。
❹Ⓐを合わせます。
❺山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、Ⓐを少しずつ加えてのばします。
（Ⓐの量はお好みで加減してください。）
❻器に麦ごはんを盛り、⑤のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
※押し麦の量は、お好みに応じてカップ½～1の間で調節してください。

五目ちらし

●材料（4人分）

干ししいたけ………… 8枚
にんじん………… 30g
干びょう………… 30g
Ⓐ｛だし汁………… カップ2
　砂糖………… 大さじ6
　しょうゆ………… 大さじ4
　みりん………… 大さじ3
　塩………… 少々｝
れんこん………… 80g
だし汁………… 大さじ2
Ⓑ｛酢………… 大さじ2
　砂糖………… 大さじ1
　塩………… 少々｝
えび………… 10尾
きんし玉子………… 1個分
木の芽………… 10枚
ごま………… 大さじ2
桜でんぶ………… 少々
紅しょうが………… 少々

●作りかた

❶すしごはんは「**すしめし**」で作ります。→ P.34
酢は〔合わせ酢B〕にします。
❷干ししいたけは水でもどして石づきを取り、にんじんはせん切りにします。干びょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
❸②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。
❹れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいてⒷにつけておきます。
❺えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
❻①に③とごまを混ぜ合わせて器に盛り④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽を散らします。

五目ちらしの具のレシピです。
五目ちらしを作るには、他に「すしめし」が必要です。
「すしめし」の作りかた → P.34